

研究：2岁前用数码产品损害日后判断力 亲子阅读等可缓解屏幕时间对幼儿影响

一项本地研究发现，孩子如果在2岁前接触屏幕时间较长，强烈的感官刺激，可能导致大脑中处理视觉和认知控制的神经网络“加速成熟”。可是，如果父母在孩子3岁时经常读书给他们听，可显著减弱孩子的大脑在婴儿期受到的负面影响。

张俊 报道
jameszhang@sph.com.sg

本地追踪10多年的研究发现，孩子如果在2岁前经常看电视、手机等电子设备，会影响日后的判断能力，并在青春期变得更焦虑；家长可通过亲子阅读减少这方面的影响。

这项研究由新加坡科技研究局人类发展与潜能研究院，以及新加坡国立大学杨潞龄医学院合作完成。12名科研人员对168名本地儿童进行成长追踪研究，并对家长进行了关于孩子屏幕时间的问卷调查。

认知效率和灵活性下降 进入青春期会更加焦虑

研究发现，孩子如果在2岁前接触屏幕时间较长，受到屏幕带来的感官刺激可能较强烈，大脑

中负责视觉处理和认知控制的神经网络，会表现出“加速成熟”的迹象。当孩子到了8岁半时，“加速成熟”会导致大脑神经网络得花更多时间做判断，认知的效率和灵活性也会随之下降；到13岁时，他们会变得更焦躁。

这个项目是2009年启动的政府支持项目“新加坡健康成长追踪研究”的一部分，研究论文星期二（12月30日）刊发于英国权威学术刊物出版集团《柳叶刀》（The Lancet Group）旗下的电子刊物eBioMedicine。

项目负责人、新科研人类发展与潜能研究院首席科学家陈爱萍博士（44岁）和论文第一撰写人高级科学家黄沛博士（35岁）告诉《联合早报》，未满2岁的孩子本不应看数码屏幕，但问卷调查结果显示，本地幼童每天的屏



洪照晰经常陪伴两个女儿一起阅读、玩拼图游戏，尽量减少她们接触屏幕的时间。（受访者提供）

幕时间从零到八个半小时不等。

陈爱萍也是国大杨潞龄医学院助理教授和国大医院临床科学家。她带领团队结合问卷结果，对孩童在4岁半、6岁、7岁半三

个年龄节点进行大脑核磁共振（MRI）扫描检查，通过观察大脑中水分的扩散情况，推断神经网络的运作状况。

“大脑里的神经好像一条条

高速公路，观察其中的液体流动就好比观察公路上的车流。如果流动有异常，就预示可能出了问题。”

数码工具对年轻世代的影响已引起国际上广泛关注。美国心理学家哈特（Jonathan Haidt）2024年撰写的《焦虑的一代》（The Anxious Generation），指出手机等数码设备和社交媒体正在彻底改变童年生活，导致睡眠障碍、焦虑、抑郁等健康问题，甚至会引发极端行为。

亲子阅读互动交流 帮助孩子健康成长

陈爱萍赞同《焦虑的一代》关注下一代成长核心理念，认为本地研究有助于从源头上找到解决方法。“限制孩子2岁前的屏幕时间至关重要，父母的干预是关键，可以通过亲子阅读等活动来缓解负面影响。”

她的团队2024年在国际精神病学和临床心理学期刊“Psychological Medicine”上发文称，如果父母在孩子3岁时经常读

书给他们听，可显著减弱孩子婴儿期的大脑“加速成熟”负面影响。亲子阅读可带给孩子丰富的互动、语言和情感交流等体验，这些都是在屏幕前无法获得的。

《焦虑的一代》目前在本地图书馆的在线排队借阅者超过900人，这或许反映了本地社会越来越关注数码工具可能对孩童成长不利的问题。有家长就同记者分享了他们如何通过不靠屏幕的亲子活动，帮助孩子健康成长。

洪照晰（33岁，餐具企业总经理）和林欣磊（33岁，生物科技客户经理）育有三个女儿，老大5岁，老二2岁，小女儿刚在圣诞节出生。

他们家有个迷你图书馆，包括英文和中文书籍。为了鼓励孩子们阅读，夫妻俩几乎每天都会挑选故事书读给孩子听，平时也经常和她们一起玩拼图游戏和进行各种户外运动。

洪照晰说：“阅读和各种活动减少了孩子们对于数码产品的依赖……久而久之，我们和她们之间有了更好的默契。”